

УДК 159.9 + 316

К.О. Гордієнко  
завідувач лабораторії, викладач, аспірант  
(Національний авіаційний університет, Україна)

## Психологічні рекомендації профілактики кібербулінгу серед студентської молоді

*У роботі розглядається проблема реагування на Інтернет-знуцання в юнацькому середовищі у закладі вищої освіти і за його межами. Отримані результати стануть поштовхом для запобігання кібербулінгу серед студентів та удосконалення знань в області кіберпсихології.*

Із розвитком технологій пошук інформації, навчання, комунікація стали комфортнішими та швидшими для сучасного людства. Додатки соціальних мереж на наших пристроях дають можливість легко замовляти послуги та розважатися, знаходити потрібних людей та спілкуватися, працювати та вчитися тощо.

Однак, варто відзначити прояви тенденцій поширення ризиків і загроз впливу на соціально-психологічну безпеку та формування особистості юнаків і дівчат з боку віртуального простору. Технічний прогрес сприяє заміні особистої комунікації на віртуальне спілкування, у яких відсутня або редукується емоційна та психологічна складова, проявляється анонімність, поширеність і швидкість розповсюдження інформації та безкарність за заподіяну моральну шкоду [2].

Усе більше небезпечних феноменів виникають у соціальних мережах та на платформах. Одним із таких явищ є кібербулінг – це систематичне психологічне насилля у Інтернет-просторі з метою порушити права особи, на яку спрямована агресивна поведінка. Насилля у мережі порушує права на безпечне навчання, знижує самооцінку, що впливає на загальний рівень адаптації студентів у закладах вищої освіти (далі – ЗВО).

У боротьбі з кібербулінгом перевага віддається профілактичним заходам, адже на сьогоднішній день немає комплексних програм підготовки батьків і викладачів до роботи із дітьми, підлітками та юнаками. Натомість на загальноосвітніх організаціях лежить відповідальність за створення умов для розвитку медіакомпетенцій, що дозволить зберегти психологічне здоров'я студентів, забезпечити фізичне і соціальне благополуччя здобувачів на протигагу кримінальної або цивільної відповідальності за агресивну поведінку в мережі Інтернет [5].

Основним напрямком профілактики можуть бути сформульовані нами рекомендації для зниження кібернасилля серед студентів із можливістю їх впровадження у ЗВО. Виділимо основні з них.

### **1. Підвищення кваліфікації викладача:**

- освітяни мають бути психологічно та юридично підготовленими до бесід зі студентами на теми насилля;
- вміти запобігати таким видам злочинів завдяки удосконаленню власних знань в області медійних компетенцій, грамотності та інформаційно-

комунікативних технологій.

## **2. Технічні заходи у ЗВО:**

- сприяти позитивному використанню технологій;
- спостерігати за здобувачами в кіберпросторі;
- забезпечити планове технічне обслуговування комп'ютерів, якими користуються викладачі і студенти, щоб уникнути кібер-атак.

## **3. Превентивні заходи:**

- проводити періодичне загальноуніверситетське анкетування для виокремлення окремих базових тенденцій, а саме: імовірність стати жертвою кібербулінгу або булером (агресором); частота проявів та поширеність кібербулінгу; оцінка реакції та дій щодо кібербулінгу тощо;
- бути уважними щодо соціально-психологічного клімату у групі, змін соціальних процесів, розривів особистих стосунків між студентами тощо;
- роз'яснити сутність психологічного насилья у мережі та сформулювати загальну обізнаність у студентів щодо явища булінгу, його впливу на психіку та наслідки;
- інформувати студентів про цифрову мораль, етикет, юридичну відповідальність, покарання при подібних правопорушеннях та при бездіяльності;
- організовувати та проводити заходи для розвитку комунікативних навичок, соціально-психологічні тренінги, гуртки тощо.

## **4. Поведінковий компонент при виявленні кібербулінгу:**

- викладачі та одногрупники мають негайно втрутитися, якщо вони стали свідками кібербулінгу, та якомога швидше зупинити цькування;
- виявити причину та учасників насильницького акту;
- надати психологічну допомогу: вислухати, зберігати спокій, не лякати додатково своєю бурхливою реакцією;
- залучитися підтримкою інших за згодою жертви кібербулінгу;
- порекомендувати стратегію ігнорування: не вести спілкування, та заблокувати психологічного насильника (булера) зв'язавшись зі службою технічної підтримки соціальних мереж, де виникла ця ситуація;
- фіксувати події, адже зазвичай при виникненні булінг відбувається систематично із використанням усіх доступних засобів віртуального простору;
- при погрозах фізичною розправою одразу звернутися до поліції з фіксованими доказами (листи, пости, фото тощо) [1; 3; 4].

Таким чином, надані рекомендації, які можуть бути впроваджені у ЗВО, допоможуть знизити прояви та наслідки кібербулінгу, що впливають на психологічний стан, соціалізацію та подальше становлення студентської молоді.

## **Список літератури**

1. Бочелюк В.Й. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери / Віталій Йосипович Бочелюк // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія". – Харків: Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди, 2020. – Вип 62. – С. 87-107.  
<https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.05>

2. Зарубина Ю. Н. Проблема одиночества в современном обществе / Ю.Н. Зарубина // XXI Международная конференция памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург: УрФУ, 2018. – С. 1169-1178.

3. Макарова Е.А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления / Е.А. Макарова // Российский психологический журнал. –2016. – №3. – С.293-311.

4. Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А. Найдьонова // Методичні рекомендації – К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. – 80 с.

5. Профилактика кибербуллинга среди обучающихся образовательной организации / Департамент образования Вологодской области, Вологодский институт развития образования; [составители: Н.В. Носова, Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2019. – 52 с.